సాక్షి
భద్రాద్రి కొత్తగూడెం

ఆదివారం ∙ 4 ∙ మే ∙ 2025



సాగునీటి వనరులకు మహర్దశ

గతేడాది జూలైలో కురిసిన భారీ వర్షాలు, పెద వాగు వరదతో దెబ్బతిన్న సాగునీటి వనరుల మరమ్మతులకు నిధులు మంజూరయ్యాయి. IIలో



రిజిస్ట్రేషన్ దూరం..భారం

మణుగూరు ప్రాంతంలో వాహనాల కొనుగోళ్లు నానాటికీ పెరుగుతున్నా రిజిస్ట్రేషన్ల కోసం మాత్రం భద్రాచలం వెళ్లాల్సి వస్తోంది. IIలో

వాతావరణం

గరిష్టం / కనిష్టం
39° / 26°

జిల్లాలో ఆదివారం సాధారణ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉదయం ఆకాశం మేఘావృతమై ఉంటుంది.

న్యూస్‌రీల్

ఆర్‌వైవీతో స్వయం ఉపాధి

ఐటీడీఏ పీఓ రాహుల్



అధికారులతో మాట్లాడుతున్న పీఓ రాహుల్

బూర్గంపాడు: నిరుద్యోగ యువత రాజీవ్ యువ వికాసం(ఆర్‌వైవీ) పథకంతో స్వయం ఉపాధి సాధించవచ్చని ఐటీడీఏ పీఓ బి.రాహుల్ అన్నారు. మండలంలోని వేపల గడ్డ, నకిరిపేట గ్రామపంచాయతీల్లో శనివారం ఆయన రాజీవ్ యువ వికాసం దరఖాస్తులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. దరఖాస్తులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాకే అర్హులను ఎంపిక చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. దరఖాస్తుదారుల ఆధార్ కార్డు, రేషన్‌కార్డు, ఆదాయ ధ్రువీకరణ పత్రం, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, పట్టాదారు పాసుపుస్తకం, సదరం సర్టిఫికెట్లు నిశితంగా పరిశీలించాలన్నారు. జనాభా ప్రాతిపదికన యూనిట్లు కేటాయిస్తామని చెప్పారు. వ్యవసాయ సంబంధిత యూనిట్ల మంజూరుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీఓ జమలారెడ్డి, ఎస్‌ఓ భాస్కర్, ప్రత్యేకాధికారి అశోక్ కుమార్, ఎంపీఓ బాలయ్య, కార్యదర్శులు బిందు, రుక్మిణి పాల్గొన్నారు.

నేడు గిరిజన ఉద్యోగుల క్రికెట్ టోర్నీ

పాల్వంచరూరల్: మండల పరిధిలోని కిన్నెరసాని క్రీడా పాఠశాల మైదానంలో గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఉద్యోగుల క్రికెట్ టోర్నమెంట్‌ను ఆదివారం ఉదయం 7.30గంటలకు ప్రారంభించనున్నట్లు జిల్లా క్రీడాధికారి గోపాల్‌రావు తెలిపారు. ఈ టోర్నీలో దమ్మపేట, ఇల్లెందు, భద్రాచలం డివిజన్ పరిధిలోని ఉద్యోగులతో పాటు ఐటీడీఏ కార్యాలయ ఉద్యోగులతో కూడిన పీఓ రాహుల్ జట్టు తలపడనున్నాయని వివరించారు. ఈమేరకు ఏర్పాట్లు సిద్ధం చేసినట్లు తెలిపారు.

కంటి పరీక్షలు త్వరగా పూర్తి చేయాలి



మాట్లాడుతున్న భాస్కర్ నాయక్

కొత్తగూడెంఅర్బన్: జిల్లాలో జరుగుతున్న కంటి పరీక్షలను త్వరగా పూర్తి చేయాలని డీఎంహెచ్‌ఓ భాస్కర్‌నాయక్ తెలిపారు. శనివారం ఆయన ఆర్‌బీఎస్‌కే మొబైల్ హెల్త్ టీంలతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. జిల్లాలోని అన్ని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లోని పిల్లలకు 4డీ(నాలుగు రకాల) స్క్రీనింగ్ చేసి అవసరమైన వారికి చికిత్స అందించాలని ఆదేశించారు. ప్రతి టీం తొమ్మిది గంటలకు ఫీల్డ్ డ్యూటీలో తప్పనిసరిగా ఉండాలని, 100శాతం లక్ష్యం పూర్తి చేయాలని సూచించారు. అలా చేయని వారిపై శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. సమావేశంలో ఆర్‌బీఎస్‌కే జిల్లా కో– ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ తేజశ్రీ, డిప్యూటీ డీఎంహెచ్‌ఓ ఫైజ్ మొహిద్దీన్, సీహెచ్‌ఓ నాగభూషణం, డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆపదలో ఆమె సైతం

సండే స్పెషల్

ఆపదలో ఆదుకునే రెస్క్యూ టీమ్‌లో సైతం మహిళలకు అవకాశం కల్పించిన సంస్థగా సింగరేణి రికార్డు సొంతం చేసుకుంది. సింగరేణిలో మేనేజ్‌మెంట్ ట్రెయినీగా పని చేస్తున్న అంబటి మౌనిక ఇటీవల రెండోసారి రెస్క్యూ శిక్షణను విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు.

– సాక్షి ప్రతినిధి, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం

- లేడీ రెస్క్యూ బ్రిగేడియర్‌గా మౌనిక
- తెలంగాణలో సేవలందిస్తున్న ఏకైన మహిళ
- సింగరేణిలో విజయవంతంగా పూర్తయిన శిక్షణ
- ప్రస్తుతం కొత్తగూడెంలో విధులు..



బ్రిగేడియర్ పరికరాలతో మౌనిక



బరువైన ఇసుక సంచులు మోస్తూ..

ఖమ్మం టు రాజస్తాన్..

ఖమ్మం నగరానికి చెందిన అంబటి మౌనిక కొత్తగూడెం కేఎస్‌ఎం కాలేజీలో మైనింగ్ పూర్తి చేసింది. ఆ తర్వాత రాజస్థాన్‌లో ఓ ప్రైవేటు సంస్థలో మైనింగ్ ఇంజనీర్‌గా చేరింది. అప్పటికే ఆ సంస్థలో 15 శాతం వరకు మహిళలు పని చేస్తున్నారు. అత్యవసర పరిస్థితులు ఎదురైతే సీపీఆర్‌తో పాటు ఇతరత్రా సాయం చేసేందుకు వీలుగా రెస్క్యూ టీమ్‌లో మహిళల అవసరం ఏర్పడింది. ప్రభుత్వ రంగ బొగ్గు సంస్థలే సమర్థంగా రెస్క్యూ టీమ్‌లను నిర్వహిస్తుండగా.. వెస్టర్న్ కోల్‌ఫీల్డ్‌కు సంబంధించిన నాగ్‌పూర్ రెస్క్యూ శిక్షణ కేంద్రానికి మౌనికను ఆ సంస్థ పంపింది. అయితే తాను తెలంగాణ అమ్మాయినని, సింగరేణిలో ట్రెనింగ్‌కు వెళ్తానని అంటే.. 'అక్కడ శిక్షణ మరింత కఠినంగా ఉంటుంది. మహిళలు అది తట్టుకోలేరు' అంటూ రాజస్థాన్ కంపెనీ ఆమె ప్రతిపాదనను తిరస్కరించింది. దీంతో నాగ్‌పూర్‌లోనే బ్రిగేడియర్‌గా మౌనిక శిక్షణ పొందింది.

సింగరేణిలో మేనేజ్‌మెంట్ ట్రెయినీగా..

మేనేజ్‌మెంట్ ట్రెయినీ (మైనింగ్) పోస్టులకు 2024లో నోటిఫికేషన్ రావడం, అందులో తొలిసారిగా మహిళలకు అవకాశం ఇవ్వడంతో మౌనిక సింగరేణి రామగుండం ఏరియాలో జాయిన్ అయింది. ఈ సంస్థలో పనిచేసే మహిళా కార్మికులు, ఉద్యోగులు, స్థానిక పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని కఠినమైన రెస్క్యూ టీమ్ మెంబర్‌గా మారేందుకు సంసిద్ధత వ్యక్తం చేసింది. సింగరేణిలో రెస్క్యూ టీమ్ బ్రిగేడియర్‌గా మారాలంటే కఠినమైన శిక్షణ దాటాల్సిందే. ఎందుకంటే విపత్కర పరిస్థితుల్లో చిక్కుకున్న మనుషుల ప్రాణాలను ఈ బ్రిగేడియర్లు కాపాడాల్సి ఉంటుంది. దానికి తగ్గట్టుగా తనకు మించిన బరువులు మోయడం, బరువైన వస్తువులను పక్కకు నెట్టడం వంటి తదితర అంశాల్లో తర్ఫీదు ఇస్తారు.

కఠినమైన శిక్షణ..

శిక్షణలో భాగంగా 30 కేజీల చొప్పున ఉండే రెండు ఇసుక సంచులను రెండు చేతులతో వంద మీటర్ల పాటు ఆగకుండా మోయాల్సి ఉంటుంది. దీంతో పాటు బరువైన టైర్లను అటూ ఇటు ఫ్లిప్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత గాలి, వెలుతురు సరిగా లేని చోటుకు వెళ్లి సహాయక చర్యలు అందించేలా 15 కేజీల బరువు ఉండే బ్రిగేడియర్ పరికరాలు శరీరానికి తగిలించుకుని ఆపద సమయంలో అవలీలగా పని చేయాలి. అంటే ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు సగటున 80 కేజీల బరువు ఉండే మనుషులను మోయడం, అడ్డదిడ్డంగా పడి పోయి ఉండే శిథిలాలను పక్కకు జరపడం వంటి పనులు సులువుగా చేసే సామర్థ్యం సంతరించుకునేలా రెస్క్యూ మెంబర్లకు శిక్షణ ఇస్తారు.

రాష్ట్ర సేవల్లో ఒకే ఒక్కరు..

ప్రస్తుతం తెలంగాణలో అంబటి మౌనిక ఒక్కరే మహిళా రెస్క్యూ బ్రిగేడియర్‌గా ఉన్నారు. ఇటీవల మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా మౌనికను మంత్రులు కిషన్‌రెడ్డి, సీతక్క ప్రశంసించడంతో పాటు సత్కరించారు. తెలంగాణ నుంచి మొత్తం ముగ్గురు రెస్క్యూ బ్రిగేడియర్లుగా ఉండగా.. వీరంతా కొత్తగూడెం ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో చదువుకున్న వారే కావడం విశేషం. వీరిలో మౌనిక సింగరేణి కొత్తగూడెం ఏరియాలో పని చేస్తుండగా మిగిలిన ఇద్దరూ ఇతర రాష్ట్రాల్లో సేవలు అందిస్తున్నారు.

వెలకట్టలేని విలువ



ఆపదలో మనం చేసే సాయం ఎంత విలువైందో, ప్రాణాలు ఎలా కాపాడుతుందో రెస్క్యూ టీమ్ శిక్షణలో చెబుతారు. పాఠాలుగా విన్నప్పుడు ఆ మాటలు ఎంతో విలువైనవో సరిగా అర్థం కాలేదనే చెప్పాలి. కానీ, ఓసారి జైపూర్ ఎయిర్‌పోర్టులో ఉండగా ఒక మహిళ ఛాతినొప్పితో పడిపోయింది. నేను వెంటనే స్పందించి సీపీఆర్ అందించాను. కాసేపటికి ఆ మహిళ కోలుకుంది. అప్పుడు అర్థమైంది నేను పొందిన శిక్షణ ఎంత విలువైందనేది.

– అంబటి మౌనిక

సాక్షులను గౌరవించాలి

జిల్లా జడ్జి పాటిల్ వసంత్



మాట్లాడుతున్న జిల్లా జడ్జి పాటిల్ వసంత్

కొత్తగూడెంటౌన్: సాక్షులను గౌరవించడం అనేది న్యాయ ప్రక్రియలో అత్యంత కీలకమని జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి పాటిల్ వసంత్ అన్నారు. జిల్లా కోర్టులో 'ఆర్ట్ ఆఫ్ క్రాస్ ఎగ్జామినేషన్' అంశంపై శనివారం నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సులో ఆయన మాట్లాడారు. సరైన తీర్పు రావాలన్నా, కక్షిదారులకు న్యాయం జరగాలన్నా లాయర్లు పటిష్టంగా క్రాస్ ఎగ్జామిన్ చేయాల్సి ఉంటుందన్నారు. వరంగల్‌కు చెందిన న్యాయమూర్తి గంటా విద్యాసాగర్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. న్యాయవాదులు వాస్తవాలు తెలుసుకుని, వాటిని చట్టంతో అనుసంధానించడం ద్వారా కక్షిదారులకు న్యాయం జరుగుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఐలూ జిల్లా కార్యదర్శి రమేష్‌కుమార్ మక్కడ్, నేషనల్ కౌన్సిల్ సభ్యులు జె.శివరాంప్రసాద్, పి. కిషన్‌రావు, కిలారు పురుషోత్తమరావు, అరికాల రవికుమార్, మేదరమెట్ల శ్రీనివాసరావు, దూదిపాల రవికుమార్, జాడి చొక్కారావు, కె. పుల్లయ్య, రావిలాల రామారావు, తెల్లబోయిన రమేష్ పాల్గొన్నారు.

'నీట్'కు ఏర్పాట్లు

పాల్వంచ: జిల్లాలో ఆదివారం నిర్వహించే నీట్ పరీక్షకు మూడు కేంద్రాల్లో ఏర్పాట్లు చేశారు. కొత్తగూడెంలోని సింగరేణి మహిళా కళాశాల, పాల్వంచ టీజీఎస్‌డబ్ల్యూఆర్ పాఠశాల, యూనివర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్‌లో నిర్వహించే ఈ పరీక్షకు 1,176 మంది అభ్యర్థులు హాజరు కానున్నారు. మధ్యాహ్నం 2 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు జరిగే పరీక్షకు ఉదయం 11 నుంచి మధ్యాహ్నం 1.30 వరకు మాత్రమే అనుమతిస్తామని, ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు, ఆభరణాలు, షూ, సాక్స్, బెల్ట్‌లు, బ్యాగులు లేకుండా రావాలని అధికారులు సూచించారు. ఆయా పరీక్ష కేంద్రాల వివరాలు తెలియజేసేలా కొత్తగూడెం బస్టాండ్, రైల్వే స్టేషన్, ప్రధాన కూడళ్లలో క్యూఆర్ కోడ్‌లు అంటించారు.

మార్మోగిన రామనామం



బేడా మండపంలో పూజలు చేస్తున్న మాలధారులు

- భక్తులతో పులకించిన భద్రగిరి
- పునర్వసు దీక్షాధారుల గిరి ప్రదక్షిణ
- నేడు రామయ్యకు పట్టాభిషేకం



గిరి ప్రదక్షిణ చేస్తున్న ఏఈఓ, మాలధారులు

భద్రాచలం: శ్రీరామ నామస్మరణతో భద్రగిరి పులకించింది. పునర్వసు దీక్ష చేపట్టిన మాలధారుల జై శ్రీరామ్.. జైజై శ్రీరామ్ నినాదాలతో వీధులు మార్మోగాయి. భద్రాచలం శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి వారి ఆలయంలో శనివారం పునర్వసు దీక్ష విరమణ కార్యక్రమం వైభవోపేతంగా సాగింది.

పాదుకా పూజ, గిరి ప్రదక్షిణ..

తొలుత భద్రుని గుడిలో శ్రీరామ పాదుకలకు ఆలయ అర్చకులు పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ ఏఈఓ శ్రావణ్‌కుమార్ పాదుకలను శిరస్సుపై ధరించగా మేళతాళాలు, అర్చకుల మంత్రోచ్ఛరణల నడుమ భక్తులు, శ్రీరామ మాలధారులు గిరి ప్రదక్షిణ చేశారు. అనంతరం మాలధారులు స్వామి వారికి ఇరుముడులు సమర్పించగా ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు విజయరాఘవన్, ఇతర అర్చకులు దీక్షా విరమణ గావించారు. ఆ తర్వాత అంతరాలయంలో మూలమూర్తులను దర్శించుకుని తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. యాగశాలలో సంక్షేమ రామాయణ హవనం గావించారు. సాయంత్రం స్వామి వారికి వెండి రథ సేవ, చుట్టూ సేవలు జరిపారు. కాగా, ఆదివారం పుష్యమి నక్షత్రాన్ని పురస్కరించుకుని శ్రీరామ పట్టాభిషేకం జరపనున్నారు. ఈ వేడుకలో మాలధారులకు ఉచిత ప్రవేశం కల్పించనున్నారు.

రామయ్యకు సువర్ణ తులసీ అర్చన..

భద్రాచలం శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి వారికి శనివారం సువర్ణ తులసీ అర్చన చేశారు. తెల్లవారుజామున గర్భగుడిలో స్వామివారికి సుప్రభాత సేవ, సేవా కాలం, ఆరాధన తదితర పూజలు చేశారు. అనంతరం బేడా మండపంలో కొలువుదీర్చి విశ్వక్సేన పూజ, పుణ్యాహవచనం జరిపించారు. ఆ తర్వాత స్వామివారికి కంకణధారణ, యజ్ఞోపవీత ధారణ, అమ్మవారికి కంకణధారణ, యోక్త్రధారణ గావించి నిత్యకల్యాణ ఘట్టాన్ని శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు.

రోడ్లు, పార్కులే అడ్డా..

- మందుబాబుల చిందులు.. ఇబ్బందుల్లో ప్రజలు
- రాకపోకలకు ఇబ్బంది పడుతున్న మహిళలు, యువతులు
- పోలీస్ పెట్రోలింగ్ పెంచాలనంటున్న పట్టణ వాసులు

సాక్షి పరిశీలన



రామవరం ప్రధాన రహదారిలోని వైన్స్ వద్ద ఇలా..

కొత్తగూడెంఅర్బన్: కొత్తగూడెం జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రధాన రహదారులు, కూడళ్లలో వైన్‌షాపులు ఉండడంతో ఆ రోడ్డు వెంట వెళ్లే మహిళలు, యువతులు, అన్ని వర్గాల వారు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. రాత్రి అయితే మరొకరి సాయం లేకుండా ఆ వీధుల్లో వెళ్లే పరిస్థితి లేదు. కొత్తగూడెంలో బహిరంగ మద్యపానంపై శనివారం రాత్రి 'సాక్షి' విజిట్ చేయగా ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులు వెలుగుచూశాయి. కొత్తగూడెం సూపర్‌బజార్ సెంటర్ ట్రీంబాక్స్ రోడ్డు, ఆర్టీసీ బస్టాండ్ ఎదురు రోడ్డు, బాబుక్యాంపు రోడ్ల వెంటే వైన్‌షాపులు ఉన్నాయి. రామవరంలో కూడా రెండు మద్యం షాపులు రోడ్డు వెంటే ఉన్నాయి. ఆయా వీధుల్లో మద్యం సేవించే వారు గుంపులుగా గుమిగూడడంతో అటువైపు వెళ్లే సాధారణ ప్రజలు తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మందుబాబులో రోడ్డుపైనే మూత్ర విసర్జన చేస్తుండడంతో అటుగా మహిళలు, యువతులు వెళ్లలేకపోతున్నారు. ఇక రాజీవ్ పార్కు లోపల, బయట రాత్రి 9 నుంచి అర్ధరాత్రి వరకూ పలువురు మద్యం సేవిస్తూనే ఉన్నారు. అంతేకాక వీధుల్లో బైక్ స్టార్‌లు, హారన్ల మోతతో స్థానికులు ఇక్కట్లు ఎదుర్కొంటున్నారు. ప్రగతినగర్, గొల్లగూడెం, బూడిదగడ్డ, సింగరేణి ప్రధాన ఆస్పత్రి ఏరియా, గాజులరాజంబస్తీ, హనుమాన్‌బస్తీ వంటి ఏరియాలలో రాత్రి 10 గంటల వరకు కూడా ప్రధాన రోడ్డుపైనే మద్యం సేవిస్తూ ఆ మత్తులో ఇతరులను ఇబ్బంది పెడుతున్నారు. పోలీసులు పెట్రోలింగ్ పెంచాలని, మందుబాబుల ఆగడాలను అరికట్టాలని పట్టణ వాసులు కోరుతున్నారు.

ప్రతీ నీటిబొట్టును ఒడిసిపట్టాలి

కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్



ఇంకుడు గుంత నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేసిన కలెక్టర్, అధికారులు

బూర్గంపాడు: ప్రతీ నీటి బొట్టును ఒడిసి పట్టాలని, అందుకోసం ప్రతి కార్యాలయం, ఇళ్లలో ఇంకుడు గుంతలు నిర్మించాలని కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్ అన్నారు. బూర్గంపాడు మైనారిటీ గురుకుల పాఠశాలలో ఇంకుడుగుంతల నిర్మాణానికి శనివారం ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. పలుగు, పార పట్టి ఇంకుడుగుంత తవ్వారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణానికి వేసవికాలమే సరైన సమయమన్నారు. మీటర్ వెడల్పు, మీటర్ పొడవు, మీటర్ లోతు గొయ్యి తీసి అందులో శిథిలాల వ్యర్థాలు, చిన్న రాళ్లు నింపితే ఇంకుడు గుంత నిర్మాణం పూర్తవుతుందని చెప్పారు. పాఠశాలలో మౌలిక వసతులపై ఆరా తీసిన కలెక్టర్.. డార్మెటరీ హాల్, రెండు తరగతి గదుల నిర్మాణానికి ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని సీపీఓ సంజీవరావును ఆదేశించారు. పదో తరగతిలో నూరు శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించగా ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయులను అభినందించారు. అనంతరం మోరంపల్లి బంజర పీహెచ్‌సీ, నాగినేనిప్రోలు జెడ్పీఎస్‌ఎస్, అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో ఇంకుడుగుంతల పనులను ప్రారంభించారు. నాగినేనిప్రోలులో నర్సరీని, లక్ష్మీపురంలో మునగ తోటను పరిశీలించారు. సారపాకలో యూనిఫామ్ తయారీ కేంద్రాన్ని పరిశీలించి ఈ నెలాఖరు నాటికి పూర్తి చేయాలని నిర్వాహకులను ఆదేశించారు.

సమ్మర్ క్యాంప్‌ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

కొత్తగూడెంఅర్బన్: సమ్మర్ క్యాంపును విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ జితేష్ వి.పాటిల్ అన్నారు. క్యాంప్ పోస్టర్లను శనివారం ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. ఈనెల 5 నుంచి 20వ తేదీ వరకు 100 మంది కేజీబీవీ విద్యార్థినులకు భద్రాచలంలో క్యాంప్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. మ్యూజిక్, పెయింటింగ్, స్పోకెన్ ఇంగ్లిష్, స్పోర్ట్స్, కంప్యూటర్ స్కిల్స్, ఫైన్ ఆర్ట్స్, స్పీడ్ మాథ్స్ వంటి అంశాల్లో తర్ఫీదు ఇస్తారని వివరించారు. ఆయా కార్యక్రమాల్లో అదనపు కలెక్టర్ వేణుగోపాల్, బూర్గంపాడు తహసీల్దార్ ముజాహిద్, ఎంపీడీఓ జమలారెడ్డి, ఎంపీఓ బాలయ్య, అధికారులు జె.అన్నామణి, ఎస్.సతీష్ కుమార్, ఎస్‌కే. సైదులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

సూపర్‌బజార్(కొత్తగూడెం): అధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నందున వడదెబ్బ తగలకుండా ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో కోరారు. అత్యవసరమైతే తప్ప బయటకు రావొద్దని సూచించారు. ఎండలతో వడదెబ్బ, ఇతర సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. నిలిపి ఉన్న వాహనాల్లో పిల్లలు, పెంపుడు జంతువులను ఉంచొద్దని, మధ్యాహ్నం 2 నుంచి 4 గంటల వరకు వంట చేయకుండా ఉండాలని, ఆల్కహాల్, టీ, కాఫీ, స్వీట్లు, శీతల పానీయాలు తీసుకోవద్దని వివరించారు. ఎండలో పనిచేసే వారు తరచుగా నీటితో పాటు ఓఆర్‌ఎస్ ద్రావణాన్ని తీసుకోవాలని సూచించారు.

'చేయూత'పై ఆశలు!

- రెండేళ్లుగా పింఛన్ కోసం పలువురి ఎదురుచూపులు
- ప్రజాపాలనలో భారీగా వచ్చిన అర్జీలు
- త్వరలోనే దరఖాస్తులకు మోక్షం



పింఛన్ల కోసం ప్రజాపాలనలో దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తున్న అధికారులు (ఫైల్)

చుంచుపల్లి : కొత్తగా చేయూత పింఛన్ల కోసం దరఖాస్తు చేసిన వారిలో ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి. పింఛన్ల కోసం పలువురు రెండేళ్లుగా నిరీక్షిస్తుండగా వారందరికీ త్వరలో పెన్షన్ అందనుంది. నూతన పింఛన్ల మంజూరుకు అర్హులను గుర్తించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కలెక్టర్లకు ఆదేశాలు జారీ చేయడంతో జిల్లాలో అర్హులను గుర్తించేందుకు అధికారులు సన్నద్ధమవుతున్నారు. జిల్లాలో వేల సంఖ్యలో కొత్త పింఛన్ల కోసం దరఖాస్తులు సమర్పించి ఎదురుచూస్తున్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాకముందు కొన్ని పెండింగ్‌లో ఉండగా, కొత్త ప్రభుత్వం వచ్చాక నిర్వహించిన ప్రజాపాలన సభల్లో వేలాది మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. వీటన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకుని గ్రామాల్లో పంచాయతీ కార్యదర్శులు, మున్సిపాలిటీల్లో వార్డు అధికారులు అర్హుల జాబితాలు సిద్ధం చేయనున్నారు. ఆసరా పింఛన్ అర్హత వయసును గత బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వం 65 ఏళ్ల నుంచి 57 ఏళ్లకు తగ్గించిన విషయం తెలిసిందే. దాని ప్రకారం జిల్లాలో అర్హులైనవారి నుంచి 2021 ఆగస్టు వరకు దరఖాస్తులు స్వీకరించి 2022 ఆగస్టులో కొత్త పెన్షన్లు మంజూరు చేసింది. అయితే అప్పట్లో కొత్త పింఛన్ల మంజూరులో కొంత గందరగోళం ఏర్పడి కొన్ని దరఖాస్తులు తిరస్కరించారు. మరికొందరు సకాలంలో దరఖాస్తులు సమర్పించలేక అవకాశం కోల్పోయారు. ఆ తర్వాత మరి కొందరు గ్రామ పంచాయతీ, మండల పరిషత్ కార్యాలయాల్లో దరఖాస్తులు అందించారు. వృద్ధులు, దివ్యాంగులు, వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలు పెన్షన్ల కోసం పంచాయతీ, తహసీల్దార్, ఎంపీడీఓ కార్యాలయాల చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తుండగా, మరికొందరు మీ –సేవా కేంద్రాలతో పాటు ప్రతి సోమవారం కలెక్టరేట్‌లోని ప్రజావాణికి వెళ్లి ఫిర్యాదులు అందజేస్తున్నారు.

కొత్తగా 69,136 దరఖాస్తులు..

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేయూత పథకంలో భాగంగా ప్రతీ నెల దివ్యాంగులకు రూ.4,016, వృద్ధులు, వితంతు, ఒంటరి మహిళలు, చేనేత, బీడీ కార్మికులు, బోదకాలు, ఎయిడ్స్, డయాలసిస్ బాధితులకు రూ.2,016 చొప్పున అందజేస్తోంది. దీంతో జిల్లాలో అర్హులైన కొందరు కొత్తగా పెన్షన్ల కోసం దరఖాస్తు చేసుకుని మంజూరు కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. గత బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వం 2021 అక్టోబర్‌లో కొత్త వారి నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించగా, జిల్లా వ్యాప్తంగా 33,663 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. వీరిలో 26,351 మందికి 2022 ఆగస్టులో కొత్త పింఛన్లను మంజూరు చేశారు. ఇక కొత్తగా ఏర్పడిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజాపాలన పేరుతో మళ్లీ దరఖాస్తులు స్వీకరించగా 57 ఏళ్లు దాటిన వారంతా అప్లికేషన్లు పెట్టుకున్నారు. వీరే కాకుండా దివ్యాంగులు, ఒంటరి మహిళలు, వితంతువు, చేనేత, బీడీ కార్మికులు, బోదకాలు, ఎయిడ్స్, డయాలసిస్ వ్యాధి గ్రస్తులు.. మొత్తం 69,136 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఎట్టకేలకు ప్రభుత్వం కొత్త పెన్షన్ల మంజూరు కోసం అర్హులను గుర్తించే ప్రక్రియను చేపట్టాలని సూచించడంతో అధికారులు ఆ దిశగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం 1,16,290 మంది చేయూత లబ్ధిదారులు ఉన్నారు. వీరికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతి నెలా రూ. 26.23 కోట్లు పింఛన్ల రూపంలో అందజేస్తోంది.

జిల్లాలో చేయూత పెన్షన్ల వివరాలిలా..

వృద్ధులు	44,761	ఏఆర్‌టీ బాధితులు	1,170
దివ్యాంగులు	13,375	ఫైలేరియా బాధితులు	170
వితంతువులు	50,319	డయాలసిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు	111
ఒంటరి మహిళలు	6,218	గీత కార్మికులు	145
చేనేత కార్మికులు	17 మంది	బీడీ కార్మికులు	04

దరఖాస్తుల ఆధారంగా అర్హులను గుర్తిస్తాం



రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్తగా ఆసరా పింఛన్ల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న వారిలో అర్హులను గుర్తించాలని సూచించింది. జిల్లాలో వివిధ రకాల పింఛన్లకు ఇప్పటివరకు వచ్చిన దరఖాస్తులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాల మేరకు అత్యంత పారదర్శకంగా వ్యవహరించి అర్హులను ఎంపిక చేస్తాం.

– ఎం.విద్యాచందన, డీఆర్‌డీఓ

క్లుప్తంగా

బీజేపీ మండల అధ్యక్షుల నియామకం

చుంచుపల్లి/దుమ్ముగూడెం/ఇల్లెందురూరల్/పాల్వంచ రూరల్: బీజేపీ పలు మండలాలకు అధ్యక్షులను నియమించింది. పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బైరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి శనివారం నియామక పత్రాలు అందజేశారు. అశ్వాపురం మండలానికి ఉమ్మా సుధాకర్ రెడ్డి, ఇల్లెందు మున్సిపాలిటీ పాసి సుచిత్ర, ఇల్లందు రూరల్ భట్టు రమేష్, కొత్తగూడెం మున్సిపాలిటీ సీలం విద్యాసాగర్, చుంచుపల్లి బలగం శ్రీధర్, పాలవ్యంచ టౌన్ రాపాక రమేష్, పాల్వంచ రూరల్ పాలోజు క్రాంతి కుమార్, అశ్వారావుపేట మెట్టా వెంకటేష్, దమ్మపేట పల్లపు వెంకటేశ్వరరావు, దుమ్ముగూడెం మండల అధ్యక్షుడిగా కంద్రపు త్రినాథ్ రెడ్డి నియమితులయ్యారు.

రేపు జాబ్ మేళా

కొత్తగూడెంఅర్బన్: ఈ నెల 5న ఎంపీడీఓ కార్యాలయంలో జాబ్ మేళా నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా ఉపాధి కల్పన శాఖాధికారి కొండపల్లి శ్రీరామ్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. శ్రీరామ్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ సంస్థకు చెందిన జిల్లాలోని బ్రాంచ్‌లలో 30 పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. వివరాలకు 98667 74459 నంబర్‌లో సంప్రదించాలని కోరారు.

నేడు చేకూరి కాశయ్య విగ్రహావిష్కరణ



జెడ్పీ కార్యాలయం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన చేకూరి కాశయ్య కాంస్య విగ్రహం

చుంచుపల్లి: ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా ప్రజా పరిషత్ మాజీ చైర్మన్, మాజీ ఎమ్మెల్యే, గురుదక్షిణ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు చేకూరి కాశయ్య కాంస్య విగ్రహాన్ని ఆదివారం రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఆవిష్కరించనున్నారు. కొత్తగూడెం జెడ్పీ కార్యాలయం వద్ద జరిగే ఈ కార్యక్రమానికి కొత్తగూడెం, ఇల్లెందు ఎమ్మెల్యేలు కూనంనేని సాంబశివరావు, కోరం కనకయ్య తదితరులు హాజరుకానున్నారు.

భద్రత సూచనలు పాటించాలి



మాట్లాడుతున్న మహేందర్

సుజాతనగర్: విద్యుత్ ప్రమాదాల నివారణకు ప్రతి ఒక్కరూ భద్రత సూచనలు పాటించాలని విద్యుత్ శాఖ ఎస్ఈ మహేందర్ అన్నారు. సుజాతనగర్ సబ్ డివిజన్ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక రైతు వేదికలో విద్యుత్ భద్రతా వారోత్సవాలపై శనివారం నిర్వహించిన అవగాహనా కార్యక్రమంలో మాట్లాడారు. ఈ నెల 7 వరకు విద్యుత్ భద్రతా వారోత్సవాలు కొనసాగుతాయన్నారు. ఎలాంటి సమస్య ఎదురైనా రైతులు విద్యుత్ అధికారులను సంప్రదించాలని సూచించారు. ఈదురు గాలులు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలతో తెగిపడిన విద్యుత్ తీగలు, విరిగి పడిన స్తంభాలతో జాగ్రత్తగా ఉండాలన్నారు. పంట పొలాల్లో కరెంట్ వైర్లు తెగితే విద్యుత్ సిబ్బంది దృష్టికి తీసుకు రావాలన్నారు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రాణాలకు ముప్పు వాటిల్లే అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీఈలు రంగస్వామి, కృష్ణ, ఏడీఈ రవికుమార్, ఏఈలు కిషన్, సతీష్, తరుణ్, నరసింహరావు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కార్మిక సంఘాలతో చర్చలు జరపాలి

ఖమ్మంమామిళ్లగూడెం: ఆర్టీసీలో సమ్మె ప్రకటన చేసిన నేపథ్యాన కార్మిక సంఘాలతో ప్రభుత్వం, యాజమాన్యం చర్చలు జరపాలని ఆర్టీసీ ఎస్‌డబ్ల్యూఎఫ్ రాష్ట్ర ఉప ప్రధాన కార్యదర్శి గడ్డం లింగమూర్తి, ఉపాధ్యక్షుడు ఎర్రంశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు కోరారు. ఇటీవల సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమ్మె విషయమై స్పందించినందున, వెంటనే చర్చలు జరిపి సమస్యలు పరిష్కరించాలన్నారు. వేతన సవరణలో లోపాలు, ఎరియర్స్ చెల్లింపు, మరో రెండు వేతనసవరణలు, ఉద్యోగ భద్రత, అధికారుల వేధింపులపై చర్యలు జరపాలని వారు ఓ ప్రకటనలో విజ్ఞప్తి చేశారు.

నేడు నెట్‌బాల్ ఎంపిక పోటీలు

ఖమ్మంస్పోర్ట్స్: రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో పాల్గొనే ఉమ్మడి జిల్లా సబ్ జూనియర్ నెట్‌బాల్ బాలబాలికల జట్ల ఎంపికకు ఆదివారం పోటీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు నెట్‌బాల్ అసోసియేషన్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు దీప్తి తెలిపారు. ఖమ్మంరూరల్ మండలం పెద్ద వెంకటగిరిలో ఈ పోటీలు జరుగుతాయని, ఆసక్తి ఉన్న వారు ఆధార్ కార్డుతో పాటు వయసు ధ్రువీకరణ పత్రంతో హాజరుకావాలని సూచించారు. వివరాలకు ఎం.ఫణికుమార్ (91338 94967)ను సంప్రదించాలని తెలిపారు.

పామాయిల్ గెలలు



టన్ను ధర	రూ.20,058

సాగునీటి వనరులకు మహర్దశ

- మరమ్మతులకు రూ.4.78 కోట్ల నిధులు మంజూరు
- 4,294 ఎకరాల ఆయకట్టుకు తీరనున్న ఇక్కట్లు





మరమ్మతులు అవసరమైన చెక్ డ్యామ్‌ను పరిశీలిస్తున్న ఎమ్మెల్యే జారే ఆదినారాయణ(ఫైల్), (ఇన్‌సెట్) భారీ వరదలతో దెబ్బతిన్న చెరువు అలుగు

అశ్వారావుపేటరూరల్: వ్యవసాయానికి, భూగర్భజలాల పెరుగుదలకు ఆధారమైన సాగునీటి వనరులకు మహర్దశ పట్టనుంది. గతేడాది జూలైలో కురిసిన భారీ వర్షాలు, పెద వాగు వరద కారణంగా దెబ్బతిన్న సాగునీటి వనరుల అభివృద్ధికి మోక్షం లభించింది. చెరువులు, చెక్‌డ్యామ్‌లు, పంట కాలువలు తదితర సాగునీటి వనరుల మరమ్మతులకు ప్రభుత్వం నిధులు మంజూరు చేసింది.

'ఇందిరమ్మ చెరువు బాట'తో పనులు

అశ్వారావుపేట మండలంలో 152 చెరువులు, 18 చెక్‌డ్యామ్‌లు, దమ్మపేట మండలంలో 274 చెరువులు, 8 చెక్ డ్యామ్‌లు ఉన్నాయి. వీటిలో అశ్వారావుపేట మండలంలోని నారంవారిగూడెంలో నర్సింహసాగర్ చెరువు, మద్దికొండ గ్రామంలోని కొడిశెలవాగు చెరువు, మొద్దులమడ చెరువు, నందిపాడు గ్రామంలోని చెక్‌డ్యామ్, ఖమ్మంపాడు గ్రామంలోని పరికల వాగుపై కొత్తగా చెక్‌డ్యామ్ నిర్మాణం, అనంతారం గ్రామంలోని పెదవాగుపై ఉన్న చెక్‌డ్యామ్, నారాయణపురంలోని పెదవాగు చెక్‌డ్యామ్, కొత్త మామిళ్లవారిగూడెం గ్రామంలోని చింతల చెరువు, కొత్త కావడిగుండ్ల గ్రామంలోని అల్లులాకుల కుంటతోపాటు గుమ్మడవల్లి వద్దగల పెదవాగు ప్రాజెక్టు నిర్వహణ పనుల కోసం 9 పనులకు రూ.2.53 కోట్లు మంజూరయ్యాయి. దమ్మపేట మండలంలో 8 పనులకు రూ.25 లక్షలు కేటాయించారు. కొద్ది రోజుల క్రితమే స్థానిక ఎమ్మెల్యే 'ఇందిరమ్మ చెరువు బాట' పేరుతో మరమ్మతు పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. దీంతో ఏళ్లుగా మరమ్మతులకు నోచుకొని సాగునీటి వనరులు అభివృద్ధి కానుండగా, అశ్వారావుపేట మండలంలో 3,694 ఎకరాలు, దమ్మపేట మండలంలో 600 ఎకరాల ఆయకట్టుకు లబ్ధిచేకూరనుంది. అయితే పనులు వచ్చే వానాకాలం సీజన్ నాటికి పూర్తి చేయాలని, లేకపోతే పొలాలకు సాగునీరు అందదని రైతులు పేర్కొంటున్నారు.

చెక్‌డ్యామ్‌కు అటవీశాఖ అడ్డంకులు

ఎమ్మెల్యే చొరవతో సాగునీటి వనరుల మరమ్మతులకు నిధులతోపాటు నాబార్డు ద్వారా కొత్తగా అశ్వారావుపేట మండలం ఖమ్మంపాడు గ్రామంలోని పరికల వాగుపై చెక్‌డ్యామ్ మంజూరైంది. చెక్‌డ్యామ్‌కు సుమారు రూ.2 కోట్లు మంజూరు కాగా, ఇప్పటికే టెండర్ ప్రక్రియ పూర్తయింది. అటవీ శాఖ అభ్యంతరాలతో శంకుస్థాపన కార్యక్రమాన్ని నిలిపివేశారు. చెక్‌డ్యామ్ నిర్మాణం పూర్తయితే 80 ఎకరాల ఆయకట్టుకు సాగునీరు అందుతుంది. మొత్తంగా రెండు మండలాల్లో కలిపి రూ.4.78 కోట్ల నిధులు మంజూరయ్యాయి.

జూన్ 15నాటికి పనులు పూర్తి చేస్తాం



ఈ ఏడాది జూన్ 15వ తేదీ నాటికి చెరువులు, చెక్‌డ్యామ్, పంట కాలువ మరమ్మతులు పూర్తి చేస్తాం. అధిక వర్షాలు, వరదల కారణంగా దెబ్బతిన్న చెరువులు, పంట కాలువలు, చెక్‌డ్యామ్‌లకు నిధులు మంజూరయ్యాయి. ఈ పనులను సకాలంలో పూర్తి చేసి సాగునీరు అందించేందుకు కృషి చేస్తాం.

– కోటగిరి సురేష్, ఈఈ, నీటిపారుదల శాఖ

వాహన రిజిస్ట్రేషన్ దూరం..భారం

మణుగూరులో ప్రకటనలకే పరిమితమైన రవాణాశాఖ కార్యాలయ ఏర్పాటు



రవాణా శాఖ కార్యాలయ ఏర్పాటుకు కేటాయించిన స్థలం

మణుగూరు రూరల్: సింగరేణి, భద్రాద్రి థర్మల్ పవర్ స్టేషన్ పరిశ్రమలతో అభివృద్ధి చెందుతున్న మణుగూరులో క్రమంగా వాహనాల కొనుగోళ్లు కూడా పెరుగుతున్నాయి. కానీ వాహన రిజిస్ట్రేషన్లు చేయించుకోవాలంటే భద్రాచలం వెళ్లాల్సి వస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో రోడ్డు రవాణా శాఖ కార్యాలయం ఏర్పాటు చేయాలని స్థానికులు కోరారు. దీంతో అప్పటి ఎమ్మెల్యే రేగా కాంతారావు చొరవతో గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కార్యాలయం ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రకటించింది. రెవెన్యూ శాఖ స్థలం కూడా కేటాయించింది. దీంతో అధికారులు నిర్మాణానికి ప్రణాళికలు రూపొందించారు. కానీ ఆర్టీఓ శాఖ కార్యాలయం ఏర్పాటు ప్రకటనలకే పరిమితమైంది. పినపాక నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి రూ.100 కోట్లు ప్రకటించినా రవాణా శాఖ కార్యాలయానికి నిధులు మంజూరు చేయలేదు. దీంతో రిజిస్ట్రేషన్ల కోసం పినపాక నియోజకవర్గ వాహనదారులకు తిప్పలు తప్పడం లేదు. ఇప్పటికైనా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు స్పందించి వాహన రిజిస్ట్రేషన్ సేవలు అందుబాటులోకి తేవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

అందుబాటులోకి తేవాలి

వాహన రిజిస్ట్రేషన్, లైసెన్సులు, ఇతర సేవల కోసం దూర ప్రాంతాలకు వెళ్తున్నాం. మణుగూరు కేంద్రంలో ఆర్టీఓ శాఖ కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేయాలి. వాహన రిజిస్ట్రేషన్ సేవలను అందుబాటులోకి తేవాలి.

– సీ.హెచ్.రామకృష్ణ, మణుగూరు

చర్యలు చేపట్టాలి

మణుగూరులో ఎంవీఐ కార్యాలయ ఏర్పాటుకు చర్యలు చేపట్టాలి. వాహన రిజిస్ట్రేషన్, ఇతర సేవల కోసం భద్రాచలం వంటి ప్రాంతాలకు వెళ్లాలంటే దూరభారమవుతోంది. ఇక్కడే ఏర్పాటు చేస్తే వాహన యజమానుల ఇక్కట్లు తీరుతాయి.

– కె.నాగేష్, మణుగూరు

ఆందోళన బాటలో ఉపాధి ఉద్యోగులు

- నాలుగు నెలలుగా జీతాలు అందక అవస్థలు
- వేతనాల కోసం పెన్‌డౌన్‌తో నిరసన



నల్లబ్యాడ్జీలు ధరించి శుక్రవారం నిరసన తెలుపుతున్న ఉద్యోగులు

ఖమ్మం జిల్లాలో వేతనాలు రాని సిబ్బంది	
సీఓలు, ఏపీఓలు, ఈసీలు	: 100 మంది
ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు	: 345 మంది

ఖమ్మంమయూరిసెంటర్: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పేదలకు ఉపాధి హామీ పథకం పనుల కల్పనలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్న ఉద్యోగులు, సిబ్బంది వేతనాలు రాక ఆందోళన చెందుతున్నారు. మూడు నుంచి నాలుగు నెలలుగా వేతనాలు రాకపోవడంతో కుటుంబ పోషణ భారంగా మారిందని, ఆర్థిక సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని వారిలో ఆవేదన నెలకొంది. ఏడాదికాలంగా వేతనాల మంజూరులో ప్రభుత్వం తమను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోందని, మూడు, నాలుగు నెలలకోసారి జీతాలు విడుదల చేయడంతో విధులు నిర్వర్తించలేకపోతున్నామని వాపోతున్నారు.

తాజాగా రాష్ట్ర జేఏసీ పిలుపు మేరకు జిల్లాలో ఉపాధి హామీ పథకం ఉద్యోగులు, సిబ్బంది నిరసనలకు దిగారు. ఇప్పటికే వేతనాలు ఇప్పించాలని కలెక్టర్‌కు వినతిపత్రం అందజేయగా.. శుక్రవారం నల్లబ్యాడ్జీలు ధరించి నిరసన తెలిపారు. అంతేకాక రెండు రోజుల నుంచి పెన్‌డౌన్ కార్యక్రమం చేపట్టారు.

వేతనాలతోపాటు డిమాండ్లూ పరిష్కరించాలి

వేతనాల కోసం ఆందోళన బాట పట్టిన ఉపాధి హామీ ఉద్యోగులు తమ సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక కార్యాచరణను చేపడుతున్నారు. ఉద్యోగులు, సిబ్బందికి మూడునెలలు, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లకు నాలుగు నెలలుగా వేతనాలు ఇవ్వడం లేదని, వాటిని వెంటనే మంజూరు చేయడంతోపాటు పేస్కేల్‌ను స్పష్టంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. వేతనాల సమస్య పునరావృతం కాకుండా పకడ్బందీ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు. వీటిని పరిష్కరించే వరకు తమ నిరసనలను కొనసాగిస్తామని ఉద్యోగులు పేర్కొంటున్నారు.

సిబ్బంది పెన్‌డౌన్..

ఖమ్మం జిల్లాలో ఉపాధి హామీ ఉద్యోగులు, సిబ్బంది పెన్‌డౌన్ చేపట్టారు. వేతనాలు చెల్లించే వరకు తాము విధులు నిర్వర్తించబోమని అధికారులకు తేల్చిచెప్పారు. జేఏసీ పిలుపు మేరకు జిల్లాలో నిరసన కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తామని వెల్లడించారు. రెండు రోజుల నుంచి జిల్లాలో ఉపాధి హామీ ఉద్యోగులు, సిబ్బంది పెన్‌డౌన్ చేపట్టడంతో గ్రామాల్లో జరుగుతున్న పనుల పర్యవేక్షణ, కూలీల హాజరు నమోదు పూర్తిస్థాయిలో జరగడం లేదు. దీంతో పని ప్రదేశాల్లో కూలీల హాజరుతోపాటు పనుల కొలతలను నమోదు చేసే ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు విధులకు దూరంగా ఉండటంతో పంచాయతీ కార్యదర్శులు, మండల అధికారులపై భారం పడుతోంది. కూలీలను పనులకు తీసుకురావడంలో కూడా ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి. క్షేత్రస్థాయిలో ఉపాధి సిబ్బంది విధులు నిర్వహిస్తేనే కూలీలకు పని సక్రమంగా దొరుకుతుందనే వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి.

జల్సాలకు అలవాటు పడి చోరీలు

ఇద్దరిని అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు

సత్తుపల్లి: చెడు వ్యసనాలు, జల్సాలకు అలవాటు పడి చోరీలకు పాల్పడుతున్న ఇద్దరిని సత్తుపల్లి పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. సత్తుపల్లి పట్టణ సీఐ టి.కిరణ్ శనివారం వెల్లడించిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. ఏపీలోని విజయవాడ సమీపాన పాయకాపురానికి చెందిన దేవరకొండ రాంబాబు లారీక్లీనర్ కాగా పని చేస్తూ మద్యం, పేకాట, వ్యభిచారానికి బానిసై చోరీలు మొదలుపెట్టాడు. ఈ క్రమంలో పోలీసులకు చిక్కిన ఆయన 1989 నుంచి ఆరేళ్ల జైలు శిక్ష అనుభవించగా పల్నాడు జిల్లా చిలకలూరిపేటకు చెందిన బొమ్మల విజయ్ పరిచయం అయ్యాడు. అనంతరం వీరిద్దరు ఖమ్మం జిల్లా పరిధిలో పలుచోట్ల చోరీలు చేశారు.

ఖమ్మంరూరల్, కల్లూరు, కామేపల్లి పోలీస్‌స్టేషన్లలో ఒక్కొక్కటి, మధిర పోలీస్‌స్టేషన్‌లో మూడు, సత్తుపల్లి పోలీస్‌స్టేషన్‌లో రెండు కేసులు నమోదు కాగా, చోరీ సొత్తును చిలకలూరిపేటకు చెందిన కొలిశెట్టి నాగరాజుకు అమ్మి ఆ సొమ్ముతో జల్సాలు చేసేవారు. ఈ క్రమంలో పక్కా సమాచారంతో రాంబాబు, విజయ్‌ను అరెస్ట్ చేశామని సీఐ కిరణ్ తెలిపారు. సమావేశంలో ఎస్ఐ వీరేందర్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఇద్దరిపై పిచ్చి కుక్క దాడి



దాడిలో గాయపడిన పొట్టయ్య

కరకగూడెం: పిచ్చి కుక్క దాడిలో ఇద్దరు గాయపడ్డారు. మండలంలోని మొగిలితోగు గ్రామానికి చెందిన కోరం పొట్టయ్య శనివారం ఉపాధి హామీ పనులకు వెళ్తుండగా పిచ్చి కుక్క దాడి చేసి గాయపర్చింది. బాధితుడు భద్రాచలం ఏరియా ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నాడు. తాటిగూడెం గ్రామంలో గాంధర్ల నరసయ్య అనే వ్యక్తి ఇంట్లో పడుకుని ఉండగా పిచ్చి కుక్క దాడి చేసి ముఖం, చేతులు, కాళ్లపై తీవ్రంగా గాయపరిచింది. గ్రామస్తులు అతడిని 108లో కరకగూడెం పీహెచ్‌సీకి తరలించి ప్రథమ చికిత్స అందించారు.

కుక్కల దాడిలో బాలుడికి గాయాలు

అశ్వాపురం: మండల పరిధిలోని మల్లెలమడుగు ఎస్సీ కాలనీ సరవయ్య గుంపులో బాలుడు కదురు జశ్వంత్ శనివారం కుక్కల దాడిలో గాయపడ్డాడు. బాలుడు ఇంటి ముందు ఆడుకుంటుండగా కుక్కలు కరిశాయి. బాలుడిని తల్లిదండ్రులు భద్రాచలం ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు.

వరి పంట దగ్ధం

కరకగూడెం: మండలంలోని రాయనిపేట గ్రామానికి చెందిన కాలం సాంబశివరావు వరి పంట శనివారం మంటలు చెలరేగి దగ్ధమైంది. పక్క పొలం రైతు వరి గడ్డి కాల్చి వేస్తుండగా మంటలు వ్యాపించి పంట దగ్ధమైనట్లు తెలుస్తోంది. గ్రామస్తుల సమాచారంతో పినపాక నుంచి ఫైరింజన్‌తో వచ్చిన స్టేషన్ ఫైర్ ఆఫీసర్ వినోద్ కుమార్, అగ్నిమాపక సిబ్బంది మంటలను ఆర్పారు. సుమారు రూ.50 వేల వరకు పంట నష్టం జరిగిందని, ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని బాధిత రైతు ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో యువకుడి మృతి

దమ్మపేట: మినీ వ్యాన్‌ను బైక్ ఢీకొని యువకుడు మృతి చెందిన ఘటన మండల పరిధిలోని మందలపల్లి రహదారిపై శనివారం జరిగింది. స్థానికుల కథనం ప్రకారం...సిద్దిపేటకు చెందిన బాణోత్ గణేష్(23)తన మిత్రుడితో కలిసి బైక్‌పై స్వగ్రామం నుంచి ఏపీలోని జంగారెడ్డిగూడెం వచ్చాడు. శనివారం తిరిగి వెళ్తుండగా మందలపల్లి వద్ద మినీ వ్యాన్, బైక్ ఢీకొన్నాయి. ఈ ప్రమాదంలో గణేష్, అతడి మిత్రుడికి తీవ్ర గాయాలు కాగా అంబులెన్స్‌లో సత్తుపల్లి ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. చికిత్స పొందుతూ గణేష్ మృతి చెందాడు.

గాయపడిన వ్యక్తి మృతి

పాల్వంచ: రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడిన వ్యక్తి చికిత్స పొందుతూ శుక్రవారం రాత్రి మృతి చెందాడు. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. మండలంలోని యానంబైల్ గ్రామానికి చెందిన బల్లే శివ (35) పాల్వంచలోని నటరాజ్ సెంటర్ వద్ద గల ఓ బార్ షాపులో పనిచేస్తున్నాడు. గత నెల 12న రాత్రి విధులు ముగించుకుని అల్లే నరసింహారావు బైక్‌పై ఇంటికి బయలు దేరాడు. కాగా కేఎస్‌పీ రోడ్‌లో ఇండివెల్ కంపెనీ క్వార్టర్స్ వద్ద ఎదురుగా వస్తున్న గేదెలను ఢీకొట్టారు. దీంతో కిందపడటంతో ఇద్దరికి గాయాలయ్యాయి. క్షతగాత్రులను స్థానికులు పాల్వంచ ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. శివ పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో కుటుంబ సభ్యులకు ఖమ్మం ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ శుక్రవారం రాత్రి మృతి చెందాడు. మృతుడి తమ్ముడు సర్వేష్ ఫిర్యాదు మేరకు ఎస్ఐ రాఘవయ్య కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

మద్యానికి బానిసై ఆత్మహత్య

దుమ్ముగూడెం: మద్యానికి బానిసై ఓ వ్యక్తి పురుగుల మందు తాగి శుక్రవారం రాత్రి మృతి చెందాడు. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. మండలంలోని ఆంధ్రకేసరి నగర్ గ్రామానికి చెందిన గుర్రం రాము (44)మద్యానికి బానిసై తరచూ భార్యతో గొడవపడుతుండేవాడు. శుక్రవారం మధ్యాహ్నం అతిగా మద్యం తాగి ఇంటికి వెళ్లాడు. మళ్లీ మద్యం తాగేందుకు డబ్బులు ఇవ్వాలని భార్యను అడుగగా, ఆమె లేవని చెప్పింది. దీంతో ఆమెను కొట్టి ఇంట్లోంచి వెళ్లిపోయాడు. సాయంత్రం వరకు కూడా ఇంటికి రాకపోవడంతో కుమారుడు వెతకగా గ్రామ శివారులో గోదావరి నది ఒడ్డున పురుగుల మందు తాగి పడిపోయి ఉన్నాడు. దీంతో భద్రాచలం ప్రభుత్వ ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించగా చికిత్స పొందుతూ శుక్రవారం రాత్రి చనిపోయాడు. మృతుడి భార్య గుర్రం లక్ష్మి ఫిర్యాదు మేరకు సీఐ అశోక్ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

రూ.6 కోట్లకు ఐపీ దాఖలు

ఖమ్మంలీగల్: మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన మషాట్టి నాగేశ్వరరావు రూ.6,37,21,858కు గాను దివాలా పిటిషన్ (ఐపీ) దాఖలు చేశాడు. మహబూబాబాద్‌తో పాటు ఖమ్మం జిల్లా పరిధిలో ధాన్యం వ్యాపారం చేసిన ఆయన పలువురి వద్ద అప్పులు తీసుకున్నాడు. ప్రస్తుతం తనకు వ్యాపారంలో నష్టం వచ్చి అప్పులు తీర్చలేని పరిస్థితి ఎదురైందంటూ తన న్యాయవాది ఎం.జె.ప్రవీణ్ కుమార్ ద్వారా ఖమ్మం సీనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టులో శనివారం దివాలా పిటిషన్ దాఖలు చేశాడు. కాగా, పిటీషన్‌లో 30 మందిని ప్రతివాదులుగా చేర్చాడు.

మైనర్ డ్రైవర్ల తల్లిదండ్రులకు జరిమానా

ఖమ్మంక్రైం: ఏడుగురు మైనర్లకు వాహనాలు ఇచ్చిన తల్లిదండ్రులకు రూ.వేయి జరిమానా విధిస్తూ కోర్టు తీర్పు వెల్లడించిందని ట్రాఫిక్ ఏసీపీ శ్రీనివాసులు తెలిపారు. ఇటీవల ఖమ్మంలో చేపట్టిన తనిఖీల్లో వాహనాలు నడుపుతూ ఏడుగురు మైనర్లు పట్టుబడగా, వారి తల్లిదండ్రులపై కేసు నమోదు చేసి కోర్టులో హాజరుపర్చామని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు వారికి జరిమానా విధిస్తూ ఖమ్మం నాలుగో అదనపు జ్యుడీషియల్ ఫస్ట్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ (స్పెషల్ మొబైల్) కోర్టు న్యాయమూర్తి బి.నాగలక్ష్మి శనివారం తీర్పు చెప్పారన్నారు. అలాగే, మద్యం తాగి వాహనం నడిపిన మరో వ్యక్తికి రూ.2,500 జరిమానా విధించారని ఏసీపీ తెలిపారు.

ధాన్యంలో తరుగు పేరిట దోపిడీ



కొనుగోలు కేంద్రం వద్ద మాట్లాడుతున్న రైతులు

చండ్రుగొండ: తరుగు పేరిట ధాన్యం క్వింటాకు 5 నుంచి 7 కేజీల వరకు తరుగు తీస్తున్నారంటూ స్థానిక కొనుగోలు కేంద్రంలో రైతులు శనివారం ఆందోళన చేశారు. పౌరసరఫరాల అధికారులు, మిల్లర్లు కుమ్మక్కై తమను దోచుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం స్పందించి చర్య తీసుకోవాలని కోరారు.

అక్రమ దత్తతపై కేసు నమోదు

అశ్వాపురం: మండలంలోని కురవపల్లి కొత్తూరు గ్రామానికి చెందిన మెస్సా నరసింహారావు, అమల దంపతులు తమ నాలుగో సంతానమైన మూడు నెలల పాపను పెంచుకునే ఆర్థిక స్తోమత లేక తెలిసినవారి ద్వారా దుమ్ముగూడెం మండలానికి చెందిన ఆదిలక్ష్మి, రమేష్ దంపతులకు అక్రమంగా దత్తత ఇచ్చారు. ఐసీడీఎస్ సూపర్‌వైజర్ ఫిర్యాదుతో దత్తత ఇచ్చిన, తీసుకున్న తల్లిదండ్రులపై కేసు నమోదు చేసినట్లు సీఐ అశోక్ రెడ్డి శనివారం తెలిపారు.

'నాలుగు పదుల వయసు దాటిన మహిళల్లో హార్మోన్లలో మార్పులు సహజం. అందుకే పోషకాహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవడమే కాదు ఆరోగ్యానికి కొన్ని సప్లిమెంట్స్ వాడకం కూడా అవసరమే' అంటూ తన డైట్‌ప్లాన్‌ను వివరించారు బుల్లితెర నటి, సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ అస్మిత కర్ణని. 'ఇరవై ఏళ్లుగా హెల్తీ డైట్ ప్లాన్ చేసుకున్నందుకే ఈ రోజుకీ హెల్తీగా ఉన్నాను' అని చెబుతున్నారు.

ఫైబర్ ముందు... ప్రొటీన్లు తర్వాత


అస్మిత కర్ణని

'మైండ్ ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే బాడీ కూల్‌గా ఉండాలి. నా శరీరానికి ఎలాంటి పోషకాలు అవసరమో తెలుసుకుంటూ, 20 ఏళ్లుగా డైట్ ప్లాన్ చేస్తున్నాను. రోజూ ఉదయం నట్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో రోజును స్టార్ట్ చేస్తాను. వర్కౌట్స్ తర్వాత సలాడ్స్, ఫుడ్ సంప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను. ఒక పూట భోజనానికే ప్రాముఖ్యత. 40 ఏళ్ల తర్వాత హార్మోన్లలో చాలా వేగంగా మార్పులు వస్తుంటాయి. మన ఆరోగ్యం హార్మోన్ల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో ఆహారపదార్థాల్లో పోషకాలు బాగా తగ్గిపోయాయి. అందుకే నిపుణులు సూచించిన మెడికల్ న్యూట్రిషన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను.

బయటి ఫుడ్ తీసుకోను...

లంచ్ టైమ్‌లో ఒక వరస క్రమాన్ని పాటిస్తాను. మొదట కడుపులోకి వెళ్లాల్సింది పీచుపదార్థాలు. అందుకని కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్ ముందుగా తీసుకుంటాను. తర్వాత ప్రొటీన్ డైట్, ఆ తర్వాత కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న డైట్ తీసుకుంటాను. బయటి ఫుడ్ దాదాపు తీసుకోను.

ఉప్పు... చక్కెర తక్కువ

మన శక్తి స్థాయులు పెరగాలంటే ఉప్పు, పంచదార వాడకం బాగా తగ్గించేయాలి. అలా చేయడం వల్ల ఎనర్జీ ఏ మాత్రం తగ్గదు. సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌ని ఎప్పుడూ వదులుకోను. వీటిని అరగంటసేపు నీటిలో నానబెట్టి, తీసుకుంటే రసాయనాల ప్రభావం తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ సాయంత్రం 4:30 కి తీసుకుంటాను. తర్వాత బ్లాక్ కాఫీ. కాఫీ లేదా టీ పాలతో తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. అందుకని బ్లాక్ కాఫీ తీసుకుంటాను. సాయంకాలం ప్రొటీన్లు ఉండే ఆహారం తీసుకుంటాను. దీని వల్ల బరువు 70 కేజీలు ఉన్నా, సన్నగా కనిపిస్తాను. ప్రొటీన్ పౌడర్‌కి, యోగర్ట్, కొన్ని ఫ్రూట్స్ కూడా కలిపి తీసుకుంటాను. సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఏదీ తినను. ఏడాది మొత్తం నా డైట్ చార్ట్ ఇలాగే ఉంటుంది.



కండరాల బలానికి...

వేసవిలో డీ హైడ్రేట్ అవకుండా ఉండటానికి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను. ఎప్పుడైనా లో ఎనర్జీ అనిపిస్తే ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ కలిపిన చల్లని నీళ్లు తీసుకుంటాను. రోజులో 3-4 లీటర్ల నీళ్లు తాగుతాను. జనరల్ ఫిట్‌నెస్ కోసం వారంలో 2-3 సార్లు వర్కౌట్స్ చేస్తాను. దీనివల్ల బరువు కూడా మెయింటెన్ అవుతుంది. వృద్ధాప్యంలో కండరాల బలం కోల్పోకుండా ఉండాలంటే ఇప్పటి నుంచే వాటికి పని పెట్టాలి. అందుకని వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందం గురించి కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకోవడం జీవితాంతం చేసే ప్రయాణం. అందుకు నా జీవనశైలిని కూడా ఫిక్స్ చేసుకున్నాను'' అని వివరించారు అస్మిత.

నిర్వహణ: నిర్మలారెడ్డి



బరువును తగ్గించే సీజన్

వేసవిలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రతలు శరీరంలోని నీటిని ఆవిరి చేస్తుంటాయి. ఎన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా దాహం తీరదు. ఆకలిగానూ అనిపించదు. అలసట, నీరసంతో రోజంతా చికాకు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం మన చేతిలోనే ఉందంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు సుజాతా స్టీఫెన్.

'శరీరం త్వరగా డీ-హైడ్రేట్ అయ్యే కాలం ఇది. తినే పదార్థాల ఎంపిక సరిగా లేకపోతే జీర్ణవ్యవస్థ గాడి తప్పుతుంది. ఇలాంటప్పుడు...

- కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్స్, సాంబార్, రసం.. వంటివి రెగ్యులర్ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి.
- రెండు గంటలకు ఒకసారి గ్లాసుడు నీళ్లు, వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరగంటకు ఒకసారి నీళ్లు తాగాలి.
- అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి, భావోద్వేగాలలో మార్పు, నీరసం, ఇరిటేషన్.. వంటివీ తలెత్తుతుంటాయి. దీనిని సైలెంట్ డీ-హైడ్రేషన్ సమస్యగా గుర్తించి నీళ్లు తాగి, కొన్ని నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- నిమ్మరసం, సబ్జా గింజలతో తయారు చేసుకున్న లస్సీ ఒంటికి మేలు చేస్తుంది. నిమ్మరసంలో షుగర్‌కు బదులు కొద్దిగా ఉప్పు, సోడా కలుపుకొని తాగచ్చు.
- మధుమేహులు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తం తింటే, శరీరంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకని టైమ్ ప్రకారం ఏదో ఒకటి మితంగా తినాలి.

గర్భిణులకు ప్రత్యేకం

ఈ కాలం గర్భిణులు ఏ కొంచెం తిన్నా ఆయాసం వస్తుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు మసాలా ఉన్న ఆహారం కాకుండా పండ్లు, జ్యూసులు, సలాడ్స్ పైన దృష్టి పెట్టాలి. దీని వల్ల కడుపులో హెవీగా ఉన్నట్టు అనిపించదు. ఆయాసం సమస్య తలెత్తదు.

వయసు పైబడిన వాళ్లు

పగటివేళ ఎండగా ఉన్న సమయాల్లో బయటకు వెళ్లకుండా ఉంటేనే మంచిది. తప్పనిసరి అయితే వెంట నీళ్లు, పండ్లు తీసుకెళ్లాలి. డీ హైడ్రేట్ అయితే బీపీ డౌన్ అయ్యి కళ్లు తిరిగి పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని వారి వెంట మరొకరు తోడుండాలి.

రీ హైడ్రేషన్

వేసవిలో యూరిన్ పసుపు రంగులో వస్తుందంటే శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిందని అర్థం. రీ హైడ్రేషన్ కోసం నీళ్లు, నిమ్మరసం సరైన ఎంపిక. ఫ్లేవర్డ్, షుగర్ లెస్ మెడికేటెడ్ ఓఆర్ఎస్‌లను ఎంచుకోవచ్చు.

ఇది మంచి సీజన్

- బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి సీజన్. వేడికి ఎక్కువ ఆహారం తినబుద్ధి కాదు.. పండ్లు, కూరగాయలు, జ్యూస్, నీళ్లు ఎక్కువ తీసుకుంటాం. ఇదంతా లో క్యాలరీ ఫుడ్. దీనివల్ల బరువు సులువుగా తగ్గచ్చు.
- వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామాలకు ఉదయం వేళ ఎంచుకోవడమే మంచిది.
- వేసవిలో పార్టీలకు వెళ్లినప్పుడు తినే మసాలా ఫుడ్స్ మరుసటి రోజు కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. పడుకునేటప్పుడు మజ్జిగ తాగితే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది.

కూల్ సలాడ్

- కీరా, దోస, పుదీనా, కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయ, క్యాప్సికమ్ వంటివి సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, నిమ్మరసం, ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి సలాడ్ తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి, రోజులో రెండు మూడుసార్లు తింటే, తేలికగా అనిపిస్తుంది.
- సొరకాయ జ్యూస్, పుదీనా, కొత్తిమీర షర్బత్‌లు, చట్నీలు, రాగి జావ వంటివి.. ఒంటికి మేలు చేస్తాయి.
- మాంసాహారులు తాజాగా తయారు చేసుకున్నవి, నూనె తక్కువగా ఉపయోగించినవి తీసుకోవాలి.



– సుజాతా స్టీఫెన్, న్యూట్రిషనిస్ట్

'డాబా', 'మిద్దె', 'మేడ'... ఈ మాటలు పిల్లలకు తెలుసో లేదోగానీ వేసవి వస్తే ఊళ్ల నుంచి వచ్చిన కజిన్స్‌తో డాబా మీద చాపలు పరుచుకుని ఆకాశాన్ని చూస్తూ చల్లటి గాలిలో కబుర్లు చెప్పకుంటూ నిద్రపోవడం పెద్ద లగ్జరీ. అనుబంధాలకు బేస్‌మెంట్. నగరాల్లో సరే... ఊళ్లల్లో కూడా పిల్లలకు ఈ భాగ్యం ఉండటం లేదు. ఒకప్పటి ఈ దేశీయ ఆనవాయితీ కాలక్రమంలో 'స్లీపోవర్'గా మారింది. కాని సిసలైన స్లీపోవర్స్‌ను ఈ వేసవిలో పెద్దలే కలిగించాలి.



డాబా నిద్రలూ కజిన్స్‌తో కబుర్లూ



చుక్కల ఆకాశం. ఆగి ఆగి రివ్వున వీచే గాలి. సాయంత్రం నీళ్లు చల్లి డాబా నేల మీదున్న ఉడుకంతా కడిగిస్తే రాత్రికి వేడి కాస్త నిమ్మళించి ఉంటుంది. ఇంట్లోని ఎక్కడెక్కడివో చాపలు, బొంతలు, దుప్పట్లు, పరుపులు, దిండ్లు పైకి వస్తాయి. పక్కలు ఏర్పాటవుతాయి. టేబుల్ ఫ్యాన్ ఉంటే అది కూడా తోడు నిద్రపోవడానికి వస్తుంది. చెంబులు, వాటర్ బాటిల్స్‌లో నీళ్లు ఒక పక్కగా సిద్ధమవుతాయి. పెద్దవాళ్లు వాళ్ల పాతకబుర్లు చెప్పుకోవడం మొదలుపెడతారు. పిల్లల కోసం వేసిన వరుసలో పిల్లలు ఊరికూరికే నవ్వుతుంటారు. ఏమిటేమిటో మాట్లాడుతుంటారు. 'ఏరా... నిద్రపోరా?' అని పెద్దలు గదిమితే నిద్రపోతారా? వారికి నిద్రే రాదు. ఎందుకంటే అది వేసవి కాలం. అది డాబా మీద పక్క. తోడు ఉన్నది ఇష్టమైన బంధువులు. అన్నయ్యలు, తమ్ముళ్లు, అక్కలు, చెల్లెళ్లు, కజిన్స్... రాక రాక వచ్చారు. రాత్రిని నిద్రలో వృథా చేయరు పిల్లలు. కబుర్లే కబుర్లు చెప్పుకుంటారు.

పాతకాలం దాటి వచ్చిన పెద్దవారిని వేసవి కాలం గురించి అడిగితే వారు ఇష్టంగా చెప్పుకునే జ్ఞాపకం మేడ మీది నిద్రలే. ఎండవల్ల ఇంట్లో ఉబ్బరింత భరించలేక డాబా మీద, బయటి అరుగుల మీద, పెరట్లో, ఆఖరుకు వీధిలో కూడా మంచాలు వేసుకుని వరుసగా కొలువు తీరి పొద్దు పోయేంత వరకూ వేసే బాతాఖానీ తలుచుకుంటారు. పిల్లలుగా ఉండగా ఏం మాట్లాడుకున్నారో గుర్తు ఉండదుగాని అలా నిద్రపోవడంలోని ఆనందం గుర్తు ఉంటుంది.

పుణ్యక్షేత్రాలలో, జాతరలలో, తిరునాళ్లల్లో గుంపుగా నిద్రపోయినప్పుడు ఉత్సాహం వస్తుంది మనిషికి. పిల్లలకైనా అంతే. గుంపుగా కలిసి ఆరుబయలులో పడుకోవడం హుషారు. బంధువుల పిల్లలు వస్తే 'వీళ్లు మనవారు' అనే భావనతో విపరీతమైన దగ్గరితనం ఏర్పడుతుంది ఆ సమయాన. లోలోపల ఉన్న మొహమాటాలు పోయి ఓపెన్ అవుతారు. స్కూలు, పుస్తకాలు, సినిమాలు, ఆటలు, స్నేహితుల పేచీలు, టీచర్లు... ప్రతి విషయం గురించి మాట్లాడుకుంటారు. వయసులో పెద్ద పిల్లలు చిన్న పిల్లలకు అనేక విషయాలు చెబుతారు. చిన్న పిల్లలు కుతూహలంగా విని తెలుసుకుంటారు. ఈ 'చెప్పడం వినడం' అనేది వేసవి సెలవుల డాబా నిద్రల్లో అద్భుతంగా సాగుతుంది.

> మూసి ఉన్న ఇళ్ల నుంచి. మూసి ఉన్న తరగతి గదుల నుంచి ఆరుబయలుకు వచ్చి స్వేచ్ఛాకాశం కింద నిద్రపోవడం వేసవిలో పిల్లలకు కొత్త అనుభూతిని ఇచ్చి అందాకా అనుభవించిన బోర్‌డమ్‌ను తొలగిస్తుంది. అందుకే నగరాల్లో బాలల సైకియాట్రిస్టులు స్లీపోవర్లను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు బంధువుల పిల్లలతో వేసవిలో సాగిన సామూహిక నిద్రలు ఇప్పుడు కరువవడంతో కనీసం ఏదో ఒక ఫ్రెండ్ ఇంట్లో పిల్లలంతా ఒక రాత్రి నిద్రపోవడానికి చేరి కబుర్లు చెప్పుకుని వొత్తిడి దూరం చేసుకోమంటున్నారు.

చదవక ముందు పెసలు, చదివాక పిసలు అయినట్టుగా మన దగ్గర వందల సంవత్సరాలుగా ఉన్న పద్ధతి ఇప్పుడు శాస్త్రంగా వినాల్సి వస్తోంది. పిల్లలు ఎన్ని జోకులు వేయగలరో, ఎన్ని మిమిక్రీలు చేయగలరో, ఎన్ని వెక్కిరింతలు లోపల దాచుకుని ఉంటారో, ఎంత అబ్జర్వ్ చేసి ఉంటారో ఇవన్నీ తమ మనుషులతో తమకంటూ సమయం దొరికినప్పుడు బయటకు వెల్లడి చేస్తారు. కజిన్స్‌తో వేసవి నిద్రల్లో ఏముంది అనుకోవచ్చు నేడు. అదొక కౌన్సెలింగ్. అదొక వైద్యం. అదొక డీటాక్సినేషన్. వెన్నెలా చంద్రుడూ అందించే 'ఎస్' విటమిన్. ఎస్ అంటే సంతోషం. వేసవి సంబరం.

హెల్త్



బెడ్ వెట్టింగ్ కట్టడి..!

సాధారణంగా చిన్నారులు నిద్రలో పక్కతడుపుతుంటారు. మూత్రవిసర్జన వ్యవస్థపై అదుపు చేకూరక అలా జరుగుతుంది. అయితే పిల్లలు క్రమంగా మూత్రవిసర్జనపై అదుపు సాధించడం మొదలయ్యాక ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. సాధారణంగా ఏడు నుంచి ఎనిమిదేళ్ల వయసు వచ్చేనాటికి పిల్లలు తమ మూత్ర విసర్జన కండరాలూ, వ్యవస్థపై అదుపు సాధించాక ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఇలా పక్కతడిపే ఈ సమస్యను వైద్యపరిభాషలో 'నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్' అంటారు. అయితే కాస్త అరుదుగానైనా పెద్దపిల్లలతో పాటు కొందరు పెద్దల్లో కూడా ఈ సమస్య ఉండవచ్చు. ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది, దాన్ని అధిగమించడమెలా అనే అంశాలను తెలిపేదే ఈ కథనం.

ఒక నిర్వచనాన్ని బట్టి చెప్పాలంటే... ఐదేళ్లకు పైబడిన పిల్లలు వారంలో రెండుసార్లు పక్కతడుపుతుంటే దాన్ని బెడ్ వెట్టింగ్‌గా చెప్పవచ్చు.

ఇదీ విస్తృతి...

బెడ్ వెట్టింగ్ సమస్య వేర్వేరు వయసుల వాళ్లలో వేర్వేరుగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు...

- **చిన్నపిల్లల్లో:** ఐదేళ్ల పిల్లల్లో దాదాపు సుమారు 15-20% మందిలో నాక్టర్నల్ ఎన్యూరిసిస్ కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిలతో పోలిస్తే అబ్బాయిల్లో ఈ సమస్య కాస్త ఎక్కువ.
- **కాస్తంత పెద్ద పిల్లల్లో :** పిల్లలకు ఏడేళ్లు వచ్చే నాటికి 15% - 20% ఉన్న దీని విస్తృతి దాదాపు 10 శాతానికి తగ్గుతుంది.
- **కౌమార బాలల్లో (అడాలసెంట్ పిల్లల్లో) :** 13-18 ఏళ్ల పిల్లల్లో ఇది 1 - 3 శాతం వరకు ఉంటుంది.
- **పెద్దలలో:** కొందరు పెద్ద వయసువారిలోనూ ఈ సమస్య కనిపించవచ్చు. అయితే వాళ్లలో ఇది పిల్లల్లో కంటే కాస్త భిన్నంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో కనిపించే పక్క తడిపే సమస్యను ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ అంటారు. అయితే పెద్దల్లో ఇదే సమస్య కనిపించే దాన్ని సెకండరీ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు. పెద్దవయసు వాళ్లలోని కనీసం 1 - 2 శాతం వ్యక్తుల్లో ఈ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్ కనిపిస్తుందని అంచనా. ఇలా పెద్దల్లో ఈ సమస్య రావడానికి ఇతరత్రా కారణాలు ఉండవచ్చు. కాబట్టి దీన్ని సెకండరీ అన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు.

కారణాలు...

- **ప్రైమరీ ఎన్యురిసిస్‌లో :** పిల్లలకు నిద్రలో తమ మూత్ర విసర్జన వ్యవస్థపై నియంత్రణ లేకపోవడమన్నది మామూలు కారణం. దీనికి ఇతరత్రా ఏవైద్య కారణాలూ ఉండవు.
- **జన్యుపరమైనవి :** కుటుంబాల్లోని వారికి తమ బాల్యంలో ఈ సమస్య ఉంటే పిల్లల్లోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది.
- **గాఢనిద్ర కారణంగా :** బ్లాడర్ నిండినట్లుగా అందే సూచనలను తమ గాఢనిద్ర కారణంగా వాళ్లు స్వీకరించలేకపోవడం.
- మూత్రాశయం చిన్నగా ఉండటంతో నిల్వ సామర్థ్యం తగ్గడం.
- **సెకండరీ ఎన్యురిసిస్ :** చిన్నారుల్లోగానీ, అలాగే పెద్దవాళ్లలోనూ ముందుగా కొంతకాలంపాటు పక్క తడిపే అలవాటు లేకుండా... అకస్మాత్తుగా కనిపించడం. ఉదాహరణకు పక్కతడిపే అలవాటు మానేశాక కనీసం ఆర్నెల్ల పాటు పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేయకుండా... ఆ తర్వాత ఆ ధోరణి కనిపించడాన్ని 'సెకండరీ అన్యురిసిస్'గా చెప్పవచ్చు. ఇందుకు అనేక అంశాలు కారణం కావచ్చు. అవి...
- **ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగ సమస్యలు :** పిల్లల్లో ఆందోళన, బడిలో ఏవైనా తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు ఉండటం. మూత్ర వ్యవస్థలో ఎక్కడైనా ఇన్ఫెక్షన్లు (యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్) ● మలబద్ధకం లేదా పేగు సమస్యలు.
- స్లీప్ ఆప్నియా (గురక రావడం) లేదా ఇతరత్రా నిద్ర సంబంధ ఆరోగ్య సమస్యలు.
- డయాబెటిస్ లేదా ఇతరత్రా హార్మోన్ల అసమతౌల్యతల (ఉదా... యాంటీ డై-యూరెటిక్ హార్మోన్ లోపం).

> **తల్లిదండ్రులకు సూచన...**
>
> ఇది చాలా సాధారణమైన పిల్లల్లో సహజంగా కనిపించే అలవాటు. ఇలా చేసినప్పుడు పిల్లలను కోప్పడటం లేదా వారిని శిక్షించడం సరికాదు. దీనివల్ల మరింత ఒత్తిడి పెరగడం, సమస్య ఇంకాస్త తీవ్రం కావడం జరుగుతుంది. ఇది చాలా తాత్కాలికమైన సమస్య అనీ, దీని గురించి ఆందోళన అవసరం లేదంటూ పిల్లల్లో మానసిక స్థైర్యం కలిగించడం వల్ల ఈ సమస్య వీలైనంత త్వరగా తగ్గుతుంది.

సమస్య నిర్ధారణ ఇలా...

- రాత్రివేళల్లో మూత్రవిసర్జన వల్ల సమస్య స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ● బాధిత చిన్నారులను శారీరకంగా పరిశీలించడం. మెడికల్ హిస్టరీని డాక్టరుకు వివరించడంతో కొన్ని రకాల మూత్ర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.
- **మూత్ర విసర్జన వివరాలతో డైరీ :** పిల్లలు నీళ్లు ఏయే వేళల్లో తాగుతున్నారు, మూత్రవిసర్జన ఎప్పుడెప్పుడు చేస్తున్నారు వంటి విషయాలను నమోదు చేస్తూ ఓ డైరీ రాయడం.
- **శారీరక పరీక్ష:** మూత్ర నాళం, వెన్నెముక, నాడీ వ్యవస్థలో ఏవైనా లోపాలున్నాయా అని పరీక్షించడం.
- **యూరిన్ అనాలసిస్ :** మూత్ర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లుగానీ, డయాబెటిస్ లేదా కిడ్నీ సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా అని పరీక్షించడం. అవి లేనప్పుడు వాటిని రూల్ అవుట్ చేసుకోవడం.
- **అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష :** మూత్ర వ్యవస్థ, యూరినరీ బ్లాడర్, మూత్రపిండాల వివరాలను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే పరీక్ష ఇది.
- **అదనపు పరీక్షలు:** ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ కాకుండా ఇతరత్రా ఏవైనా కారణలు ఉండవచ్చనని అనుమానించినప్పుడు హార్మోన్ల మోతాదులు, స్లీప్ ఆప్నియా వంటి అంశాల నిర్ధారణ కోసం చేయాల్సిన స్లీప్ స్టడీస్ వంటి పరీక్షలు.


డా. మధు మోహన్ రెడ్డి,
సీనియర్ కన్సల్టెంట్
పీడియాట్రిక్ సర్జన్

నివారణ ఇలా...

ప్రాథమిక కారణాలు తెలిసినప్పుడు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించడం. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో తీవ్రమైన ఒత్తిడి కారణంగా ఇలా జరుగుతుందని తెలిసినప్పుడు తల్లిదండ్రులు కౌన్సెలింగ్ ద్వారా ఆ ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తగ్గించడం.

- **మూత్ర విసర్జన శిక్షణ (టాయిలెట్ ట్రైనింగ్) :** పిల్లలు నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందర ఒకసారి మూత్రవిసర్జన చేయించి, మళ్లీ రెండు గంటల తర్వాత నిద్రలేపి మరో మారు మూత్రవిసర్జన చేయించడం లాంటి చర్యల ద్వారా. అలాగే పిల్లల్లో మూత్రాశయ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం కోసం రోజూ ఓ నిర్ణీతమైన వేళల్లో మూత్ర విసర్జన చేసేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **ఒత్తిడి దూరం చేయడం :** రాత్రి వేళ పిల్లలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోయేలా వారికి ధైర్యం చెప్పడం.
- **ఎన్యూరిసిస్ అలారం ఉపకరణాలతో:** పిల్లలు కొద్దిగా పక్కతడపడం మొదలుపెట్టగానే వాటిని గుర్తించి నిద్రలేపే అలారం ఉపకరణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి సహాయంతో పిల్లవాడు నిద్రమేల్కొనేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **జీవనశైలి మార్పులు:** సాయంత్రాలు లేదా రాత్రివేళల్లో ద్రవాహారాలు తీసుకోకుండా జాగ్రత్త పడటం. అలాగే నిద్రకు ముందు కాఫీ లేదా కోలా డ్రింక్స్ వంటి పానీయాలు తీసుకోకుండా చూడటం.

మరేవైనా కారణాలతో ఇలా జరుగుతుంటే...

సాధారణ కారణాలు కాకుండా... ఇతర ఆరోగ్యపరమైన అంశాలేవైనా పక్క తడిపేందుకు కారణమవుతుంటే వాటిని గుర్తించి, ఆ సమస్యలకు చికిత్స అందిస్తే పక్కతడిపే అలవాటూ తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు నిద్ర రుగ్మతల కారణంగానో లేదా మానసిక సమస్యల వల్లనో ఇలా జరుగుతుంటే వాటిని గుర్తించి, తగిన చికిత్స అందించడం వల్ల సెకండరీ అన్యురిసిస్ అదుపులోకి వస్తుంది. ఇక సమస్య పెద్దవాళ్లలో అయితే అది సెకండరీ అన్యురిసిస్ కారణంగా జరుగుతుంది కాబట్టి తగిన పరీక్షల తర్వాత సమస్యను బట్టి వారికి అందించాల్సిన చికిత్స ఉంటుంది.

> **మందులతో నియంత్రణ ఇలా...**
>
> **డెస్మోప్రెసిన్ :** రాత్రివేళ మూత్రం ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులివి. (వీటిని కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేసే యాంటీ డై యూరెటిక్ హార్మోన్‌లుగా చెప్పవచ్చు).
>
> **ఇమిప్రమైన్ (టోఫ్రానిల్):** పిల్లల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే యాంటీ డిప్రెసెంట్ ఔషధాలివి.
>
> **ఆక్సిబ్యూటినిన్:** మూత్రాశయం ఉండాల్సిన దానికంటే అతి చురుగ్గా ఉన్నప్పుడు దాన్ని నియంత్రించే మందు ఇది.

నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ ఇలా!





నోటి పరిశుభ్రత పెద్దగా పాటించకుండా గుట్కా, ఖైనీల రూపంలో పొగాకు నమలడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వంటి అంశాలు నోటి క్యాన్సర్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇలాంటివారిలో చెంపలు, నాలుక, పంటి చిగుర్లు... వంటి భాగాలను పరీక్షించి ఏ భాగంలో క్యాన్సర్ వచ్చిందో క్యాన్సర్ స్పెషలిస్టు పరీక్షించి చూస్తారు. వీళ్లలోని కొందరిలో నోటిలో వాపు కూడా రావచ్చు. అప్పుడు కూడా దాన్ని క్యాన్సర్‌గా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది.

మొదట సమస్య ఉన్నచోట, మెడ భాగంలోనూ సీటీ, ఎమ్మారై స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు చేయించి, క్యాన్సర్ వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేస్తారు. ఈ పరీక్షల వల్ల పుండు పడిన చోటు నుంచి అది ఏ మేరకు వ్యాపించి ఉందో తెలుస్తుంది. అది దవడ ఎముకను చేరిందా, లేక ఎముకను దాటి మెడలోని లింఫ్ గ్రంథులకూ వ్యాపించిందా అన్న విషయాన్ని కూడా డాక్టర్లు తెలుసుకుంటారు. పేషెంట్ నోటిని మామూలుగానే తెరవగలుగుతున్నాడంటే, క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపించి ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపిస్తే నోరు తెరవడం కష్టమవుతుంది.

నోటిలోని క్యాన్సర్ ఇతరచోట్లకు వ్యాపించకపోతే మొదట క్యాన్సర్ వచ్చిన మేరకు ఆ భాగాన్ని శస్త్రచికిత్సతో తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత... ప్లాస్టిక్ సర్జరీ లేదా రీ-కన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించిన భాగాన్ని పునర్నించవచ్చు. ఒకవేళ మెడలోని లింఫ్ గ్రంథుల్లోకి కూడా క్యాన్సర్ వ్యాపించి ఉంటే, వాటన్నింటినీ నెక్ డిసెక్షన్ ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. బయాప్సీ రిపోర్టు ఆధారంగా శస్త్రచికిత్స తాలూకు గాయాలు మానాక, రేడియోథెరపీ ప్లాన్ చేస్తారు.

నోటి క్యాన్సర్ అన్నది చాలా బాధాకరమైనది కావడం వల్ల గుట్కా/పొగాకు అలవాటు ఉన్నవారు వెంటనే దాన్ని మానేయాలి. ఈ అలవాటు కేవలం నోట్లోని భాగాలకే కాకుండా మెడ, ఆహారనాళం లేదా కడుపులోని ఏ భాగానికైనా క్యాన్సర్ వచ్చేలా చేయగలదన్న విషయం గుర్తుంచుకుని జాగ్రత్త పడాలి.